

L'ABC dei salti sull'airtrack – Defaticamento e rilassamento: Nastro trasportatore

Questo esercizio è indicato sia come defaticamento che come rilassamento. Può comunque anche essere utilizzato per migliorare la tensione del corpo e la percezione fisica. Altro vantaggio: è molto divertente ed è perfetto da eseguire in gruppo.

Circa sei bambini stanno sdraiati in fila sull'airtrack a formare un nastro trasportatore. Un bambino si sdraia trasversalmente sul nastro trasportatore, che inizia a muoversi (tutti i bambini rotolano su sé stessi). Quando il bambino trasportato raggiunge l'estremità del nastro trasportatore, si mette anche lui in fila con gli altri e parte il prossimo.



Fonte: Melanie Keller, responsabile G+S Ginnastica agli attrezzi, master in Scienze del movimento e dello sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO